

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Plavání předškoláků

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kracik', is positioned below the printed name.

Cíle výuky:

1. Vštěpovat dětem základní hygienické návyky
2. Seznámit děti s vodním prostředím a připravit je na pravidelný pohyb ve vodě
3. Naučit děti nebát se vody
4. Dýchání do vody, potápění hlavy
5. Orientace ve vodě
6. Splývání na bříšku
7. Skoky a pády do vody
8. Nenásilné seznámení s jednotlivými plaveckými způsoby formou her a s ohledem na věkové možnosti

Pro děti z mateřské školy používáme výcvik formou her. Hry se v nácviku plavání uplatňují významným způsobem. Herní činnost, napodobující cvičení, různé dovednosti a soutěživé prvky ve vodě jsou významným prostředkem před plavecké výuky. Seznámení s vodou je nutnou podmínkou odstranění strachu z vody. Proto využíváme herní formy. Děti si rády hrají, dovedou se hrou zabavit. Vhodně volená hra děti plně zaujme a strhne, že zvládnou i situace, do kterých bychom je jinak nedostali. V zápalu hry děti na sebe stříkají, polévají si obličej nebo se i potopí. Nevadí jim, že jim při tom vnikne voda do očí, do nosu, nebo že se napijí. Tím si zvykají na působení vody a později jim nedělá potíže potápnout se, splývat a dýchat do vody.

Hry pro děti do vody dělíme na:

- a) Hry pro seznámení s vodou
- b) Hry pro nácvik dýchání
- c) Hry pro nácvik splývání
- d) Hry pro potápění a orientaci ve vodě

❖ **Hry pro seznámení s vodou**

Cílem je potopení hlavy, vštěpování návyku potápnout se s otevřenými očima a zproštění návyku otírat si po vymoření oči.

Do této skupiny patří různé honičky, řada her, které umí děti na suchu a hry speciálně vytvořené pro vodní prostředí.

Napodobování pohybů a činností

- had – chůze po dně ve vázaném zástupu různými směry
- vrabeček – poskoky snožmo v podřepu a ve dřepu
- čáp – chůze s vysokým skrčováním přednožmo, napodobení zobáku
- žabka – poskoky ve vzporu dřepmo
- kačenka – v nízké poloze skrčení upažmo, mávání křídly tak, aby voda stříkala
- medvěd – chůze rozkročmo ve vzpažení poníž
- koník – běh s vysokým skrčováním kolen přednožmo
- pejsek – lezení ve vzporu klečmo

- krokodýl – lezení ve vzporu ležmo, nebo chůze ve dřepu s předpažením spojených paží, ústa a nos ve vodě, oči nad hladinou
- labuť – výskoky ze dřepu nebo podřepu, ve výskoku upažit, při dopadu udeřit pažemi o vodu (mávání křídel)
- rak – lezení ve vzporu ležmo, nebo chůze v podřepu vzad
- krab – lezení stranou ve vzporu klečmo
- lachtan – výskok ze dřepu vpřed, pád na břicho ve vzpažení
- tučňák – chůze sounož, špičky od sebe, připažení

Z pohádky do pohádky

- kašpárek – přeskokování s nohy na nohu
- princezna – otáčení kolem osy těla v upažení poníž, dlaně na hladině
- vodník – potopení hlavy se zadržným dechem, ruce hrozí nad vodou (neucpávat nos)
- čertík – výskoky ze dřepu do výšky, cákání

Jezdíme, létáme, plujeme

- vláček – chůze ve vázaném zástupu
- lodička – chůze při střídavých záběrech paží
- auto jede do tunelu – prolézání obručí
- raketa – výskoky ze dřepu do vzpažení
- letadélko – svižná chůze v upažení, střídavě se naklánět do stran

Ráno vstáváme – základní poloha dřep a ramena ve vodě

- protáhnu se – vzpažení
- vyskočím z postele – výskok
- zacvičím si – střídavé kruhy před tělem nataženými pažemi
- umyji si obličej – opláchnutí obličeje vodou
- osprchuji se – postříkání se

Pomáháme mamince

- vypereme – pohyb jak při drhnutí na valše
- vymácháme – máchání v neckách (do stran)
- vyždímáme
- pověsíme – stoj na špičkách ve vzpažení
- prší – cákání do vody do výšky
- bouřka – plácání dlaněmi o hladinu
- prádlo spadlo – potopení těla
- vypereme

Kamaráde, co děláš

- stříkám
- plácám (do vody)

- foukám
- bublám
- hlavu schovávám

❖ Hry pro nácvik dýchání

Cílem této skupiny her je vytvořit základy plaveckého řízeného dýchání, dále prohlubovat adaptaci na vodní prostředí s důrazem na dlouhý a úplný výdech do vody nosem i ústy.

Zejména při opakovaném dýchání klademe důraz na rytmické dýchání, krátký intenzivní nádech nad hladinou, výdech do vody nosem i ústy – dlouhý a úplný.

Řadíme sem různé dovednosti a změny poloh spojené s intenzivním výdechem do vody.

- vyfouknout vodu z dlaní
- horká polévka – foukání do hladiny, děti stojí, sedí, klečí
- soutěž lodí – děti si dají před sebe hračku (míček), soutěží kdo dřív dostane „lodičku“ k určené metě foukání
- vřídlo – děti stojí v těsném kruhu a vydechují do vody. Drží se za ruce, aby si neutíraly oči,
- bublající potok – děti bublají do vody (pod vodou)
- vodník – zlobí se, hudruje, pouští dušičky, hlava pod vodou, paže ve vzpažení. Pozor, aby si děti neutíraly oči
- sirény – děti pod vodu vydechují a současně houkají
- na auta – pohyb lezením, vrčení aut do hladiny, nebo pod vodou, auta projíždí tunel, vyjíždí z garáží. Směr pohybu a rychlost určí cvičitel
- pumpy – cvičíme ve dvojicích, děti se uchopí za ruce, střídavě provádějí dřep a vztyk. Dbáme na to, aby děti vydechovaly do vody
- žebříček – dvě řady dětí stojí proti sobě, uchopí se za ruce, jednotlivci procházejí příčky žebříku s potopením hlavy a s výdechem do vody
- unikající dušičky – vodník s výdechem pod hladinou – na hladině se objevují bublinky – dušičky
- gejzír – sevřený kruh, držení za lokty, ponořit se současně pod vodu a mohutně vydechovat
- bába s nůží – dvojice zády k sobě, zaklesnout za lokty, jeden se předkloní obličejem do vody – výdech, druhého zvedne nad hlavu
- opakované výdechy – „bobbing“ – ve stoji rozkročném (voda po prsa) ruce opřené o kolena. Střídavě vdech a výdech. U stěny bazénu se děti drží žlábků (tyče), jsou ve vertikální poloze. Napínáním paží se dostávají pod vodu – výdech, skrčováním nad vodu – vdech,
- trakaře – děti utvoří dvojice, jeden ve vzporu ležmo chodí po ruku, druhý jej drží za nohy
- mrkaná – děti sedí v kruhu ve dřepu, cvičitel stojí uprostřed, na koho mrkne, ten potopí hlavu
- do tří – děti se nadechnou, na povel se potopí, cvičitel počítá do tří až pěti a kdo se předčasně vynoří, je poražen. První pokus provádí cvičitel, počítají děti
- vlak, auto, loď, ponorka – z velkého pontonu utvoříme tunel, děti procházejí ve vázaném zástupu jako vlak, při snížení tunelu procházejí samostatně s rameny ve vodě (auto), při dalším snížení potopí ústa (loď), nakonec ponton plave na plocho a děti podplouvají (ponorka)
- mám věneček – vázaný kruh, jedno s dětí uprostřed drží kroužek a zpívá „Mám věneček,

mám, komu já ho dám“, položí věneček před jednoho z kamarádů, ten se potopí a vynoří se s věnečkem na hlavě (nutná ukázka cvičitele)

- cvrnkání kuliček – každé dítě má malý míček, pohání ho před sebou nosem
- slalom v kruhu – vázaný kruh, jedno dítě prochází pod pažemi ostatních z kruhu ven a zpět (nutná ukázka)
- piano – stoj u okraje bazénu ve vázané řadě, cvičitel hraje na piano, komu ťukne na hlavu, ten se potopí
- zvedání mostu – dítě vleze pod ponton a hlavou ho nadzvedne
- potápěč – děti stojí v kruhu, uprostřed plave obruč s pěti různobarevnými zvířátky. Jedno s dětí se potopí do obruče, cvičitel mu ukáže jedno ze zvířátek a dítě po vynoření hlásí barvu zvířátka
- princeznička na bále – na dně bazénu jsou poházeny předměty, po říkance „Princeznička na bále, poztrácela korále. Kdo je najde?“ se děti potápějí a loví předměty
- most přes řeku – lezení ve vzporu klečmo po spojených plovoucích pontonech, z konce mostu pád do vody

Závodivé hry

- běh o závod – kdo doběhne první k metě (míč, pěnové zvířátko apod.)
- závody stonožek – běh v trojstupu
- závody lodiček – běh s použitím záběrových pohybů paží
- závody žab – leh na břicho na žabkách (pomůcka), pohyb pomocí kraulových kopů
- závody lodí – viz. Závody žab, přidání záběrových pohybů paží
- kouzelná písňalka – pohyb po prostoru, na trojnásobné krátké písňnutí pomalý běh, na 3x dlouhé rychlý běh, 1x krátce dřep, 1x dlouze stoj na špičkách
- neposedné korálky – pohyb po prostoru ve vázaném 3-4 stupu, na písňnutí se první korálek přemístí na konec
- zaháněná – stříkání po sobě
- žebříček – dvě řady proti sobě, dvojice se uchopí za ruce, děti podlézají jednotlivé příčky, opakovaně se potápějí a vynořují
- kosení obilí – těsný kruh, učitel uprostřed nataženou paží objíždí po hladině obvod kruhu a kdo si chce uchovat hlavu, musí ji schovat pod vodou

Honičky

- kočka a myš – dvě až tři děti – kočky leží na plaveckých pontonech, ostatní se pohybují po prostoru a říkají říkanku „Tiše, tiše, kočka spí, kdo ji vzbudí, toho sní“, kočky se probudí, koho chytí, uloží do spíže – okraj bazénu
- rybičky. Rybičky – rybář je na jedné straně, rybičky na druhé straně bazénu, na zvolání „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“ běží proti sobě, koho rybář uloví, stává se také rybářem (rybáři se drží za ruce, chytají jen ti krajní)
- mrazíček – mrazíček honí děti po prostoru, koho se dotkne, zmrazí, ale může ho zachránit kamarád postříkáním obličeje
- na babu – honí ostatní, je nějak označená
- čáp a žabky – čáp honí žabky, čáp vysoko pokrčuje kolena, žabky poskakují ve vzporu dřepmo

Napodobivé a úkolové hry

- mořská vlna – držení za okraj bazénu, vytváření vlny přitahováním pažemi k okraji
- rybáři s lodí – po hladině plavou barevná zvířátka, děti mají velkou plaveckou desku, chytí vždy jedno zvířátko, položí je na loď (desku), vylezou na okraj bazénu, zvířátko přilepí na stěnu a s deskou skočí do bazénu
- rybáři – po hladině plavou barevná zvířátka, děti na povel „rybáři jedou“ chytí vždy jedno zvířátko a přinesou jej na loď (ponton). Při chůzi ve vodě používají záběrových pohybů paží
- na bublinu – výchozí poloha vázaný kruh, na text „velká novina, přiletěla bublina“ se kruh zmenšuje, na text „bublina se nafukuje, při tom pěkně poletuje“ kruh se zvětšuje, chůze v kruhu v jednom směru, na text „dívejte se děti, jak bublina letí“ se děti rozpojí a otáčejí se po ose těla, na text „letí, letí, prásk“, se děti schovávají pod vodu
- páska ovečky – na text známé písničky děti pohybují ve vázaném kruhu pažemi vpřed – vzad, na slova „dupy, dup, cupy, cup“ pleskají dlaněmi o vodu s různou intenzitou, na slova „seberte se“ výskok do vzpažení a ponoření
- knedlíky – děti stojí ve vázaném kruhu a pohybují pažemi vpřed a vzad (vaření vody) a říkají říkanku „Máme hrnec veliký, vaříme v něm knedlíky, knedlík z něho vypadne“. Uprostřed kruhu je několik dětí (knedlíky). Na slova „upadne“ se děti ve vázaném kruhu potopí po ramena, na slovo „vypadne“ se děti uvnitř kruhu potopí a podlezu spojené paže ostatních
- had leze z díry – na slova říkanky chůze ve vázaném zástupu. Na slovo „klekla“ se poslední dítě pustí a potopí alespoň pod ramena
- medvěd cvičitel – chůze ve vázaném kruhu, jedno z dětí uprostřed předvádí cvik, který si vymyslí, na konci říkanky „chodí medvěd po zahradě, veliký a huňatý, ukaž, ukaž, ty medvídku, copak umíš za cviky“, ostatní cvik opakují
- na paloučku – základní pozice ve dřepu:
 - „sluníčko už vstává, dobré jitro dává“ - vzpažení, stoj, úklony stranou
 - „pojdte děti na palouček, raz-dva, raz-dva“ - ruce v bok, pochod na místě
 - „hopky, hopky, nožičky, skáčou jako žabičky“ - výskok z podřepu
 - „dáme nohy k sobě, cvičí ruce obě“ – stoj spatný, kroužení pažemi stranou
 - „velké kruhy, malé kroužky“ – malování prsty do hladiny
 - „utíkají rychle nožky“ – běh na místě
 - „pojdte všichni honem sem, sedneme si hned na zem“ – dřep
 - „roste, roste kytička, je to bílá růžička“ – stoj do vzpažení
 - „sluníčko ji zahřívá“ – třepání prsty
 - „mráček vláhu posílá“ – stříkání
 -

❖ Hry pro nácvik splývání

Cílem těchto her je psychicky náročný prvek odpoutat se od pevné podložky a položit se do vodorovné polohy na prsou nebo na zádech, prohlubovat adaptaci na vodní prostředí, postupně přejít do vodorovné polohy a naučit se splývací polohu na prsou i na zádech. První pokusy děti provádějí s dopomocí, k samostatnému provedení směřujeme postupně. Vrcholem je samostatné splývání odrazem ode dna nebo od stěny. Současně je třeba učit děti návratu do původní vertikální polohy.

- krokodýl – leží, leze. Vyhřívá se na sluníčku vzpor ležmo, vzpor ležmo vzadu, nohy k hladině. Při vzporu vzadu protlačovat nohy k hladině
- hvězdice – leh na hladině, vzpažit zevnitř, roznožit. Cvičíme na prsou i na zádech. Děti nesmějí nadskakovat, ale pokládat se na hladinu. Nadechnou se a zatajují dech. Hlava v prodloužení trupu
- medúza – děti se zvolna nadechnou, uvolněně položí na hladinu na prsa, paže i nohy visí dolů
- hříbek – nádech, dřep, předklon hlavy, uchopit se za nártu. Vztlak vody vynese dítě k hladině,
- rybičky ve trojicích – trojice utvoří vázaný kruh, jeden se odrazí, přednoží, druzí ho přetáhnou v poloze nznak přes spojené paže
- kolotoč, vázaný kruh, rozpočítat se na první a druhé. První (druzí), se položí na znak, nohy směřují do kruhu. Druzí (první) kruh roztočí. Hlava položená na vodě, paže uvolněné, boky u hladiny
- hra destičkou – děti si lehnou na znak, uchopí desku ze strany a přitisknou na břicho, střídavě pokrčují a natahují nohy, přes svislou polohu přejdou do polohy na prsou. Pohyb musí být uvolněný. Zpočátku využijeme nadlehčovací pomůcky
- kdo dřív? – dřep, leh, stoj, přechod z kleku do stoje bez pomoci paží
- torpéda – břeh představuje bitevní loď. Jeden si lehne do splývavé polohy, druhý ho uchopí pod koleno a tlakem na paty vypustí bitevní loď. Pozor na správnou vzdálenost od břehu
- raketa – dvě řady utvoří uličku. Jeden se položí na znak nebo na prsa, ostatní ho uchopí za ruce a nohy a posunují vpřed
- splývání s deskou – děti uchopí pevně desku ze strany. Kleknou si a nadechnou se, pomalu se pokládají na hladinu, totéž ze stoje, voda po prsa, mírný odraz, obličej ve vodě, nesmí se naskakovat
- mrtvola – obdobné cvičení jako medúza, ale cvičenec vydechuje všechen vzduch a pomalu klesá ke dnu
- spadlá hvězda – cvičenci stojí v těsném kruhu čelem zevnitř a vzpaží. Na povel se zhluboka nadechnou, zvolna padají natažení vpřed na hladinu a splývají od středu
- vytahování kotevního lana – podobné cvičení jako raketa. Cvičence, který je právě tažen, uchopí za nohy další, který si rovněž lehne na hladinu a tak se postupně utvoří kotevní lano, které se stále vytahuje vpřed
- delfíní skoky – cvičenec se nadechne a odrazí ode dne šikmo vzhůru. Ihned po odrazu však skloní hlavu, svěsí paže a vysadí, takže změní směr pohybu pod hladinou
- válení sudů u stěny – splývavá poloha u stěny, paže natažené, ručkováním po okraji měnit polohy
- splývání v uličce – dvě řady dětí proti sobě, jeden se na začátku uličky položí do splývavé polohy a v uličce ho ostatní posunují za paže a nohy vpřed
- splývání s dopomocí – tažením za ruce, tyč, obruče, žíněny apod.
- podplouvání – děti utvoří dvojice. První stojí těsně u břehu, druzí ve stojí rozkročném zády k prvním ve vzdálenosti asi dva metry. První se odrazí od stěny a pod hladinou podplouvají stojící. Ti je uchopí za boky a postaví je před sebe

❖ Hry pro potápění a orientaci ve vodě

Cílem je rozvíjet schopnost orientovat se pod vodou, rozvíjet odvalu a sebedůvěru. Do této skupiny patří drobné cviky pod hladinou vody, dále pády, seskoky a různé druhy skoků do vody. Jestliže se děti umí potápět, není třeba se skoků obávat. Vztlak vody vynese dítě na povrch a pak mu stačí podat ze břehu tyč a dítě přitáhnout.

- počítání prstů – cvičitel ukazuje prsty pod vodou a děti je počítají, lze cvičit ve dvojicích
- lovci perel – děti loví předměty ze dna bazénu, hloubku postupně zvyšujeme
- potápěči – děti se snaží potopit se do co největší hloubky, využíváme schůdků nebo tyče
- jízda lanovkou – děti ručkují po hadici, která rozděluje bazén, na povel „zastávka“ se musí potopit a dostat se z jedné strany na druhou stranu hadice. Pozor abychom nepřetížili hadici, cvičitel je zpočátku ve vodě a pomáhá dětem
- jízda tunelem – děti udělají řadu, rozkročí se. První se potopí a podplouvá, pomáhá si přitahováním za nohy, délka tunelu nesmí být dlouhá
- slalom – děti vytvoří zástup na předpažení, první se potopí a děti obeplouvá
- kotoul – vpřed, vzad, stoj na ruku – nacvičujeme nejlépe ve dvojicích
- kachní ponor – dítě vzpaží a mocným odrazem ode dna se snaží dostat vysoko nad hladinu. V nejvyšším bodě prudce skloní hlavu, svěsí paže a celé tělo zlomí v pase. Pak vyhodí nohy nad hladinu a současně se ponoří do vody kolmo ke dnu. Paže jsou vytaženy z ramen
- překot ve trojicích – dvě proti sobě stojící děti uchopí třetího, každý za jednu paži. Střední se prudce odrazí ode dna, přitlačí hlavu na hrud', a co nejvíce skrčí nohy. Krajiní mu pomohou překot dotočit

Skoky z okraje bazénu

- skok po nohou – děti si sednou na okraj bazénu, nohama se opřou o vlnolam, mírně se nadzvednou a volně skočí do vody. Později skáčí ze dřepu a ze stoje čelem nebo bokem k vodě, popř. se různými pohyby paží a nohou (tlesknout nad hlavou, skrčit apod.)
- kufr – ve vzduchu skrčit nohy a pokrčit kolena
- větrník – děti si sednou těsně k sobě na okraj bazénu zády k vodě, vzájemně se zaklesnou v loktech a sepnou ruce. Nohy jsou napjaté a svírají s trupem pravý úhel. Cvičitel zdvihne prvnímu nohy a převrátí ho do vody. První strhne se sebou souseda, ten toho dalšího a tak se postupně všichni převrátí do vody,
- skoky přímé do dálky a výšky – přes tyč, míč, desku, s dosahem na pomůcku, s chytáním míče apod.
- skoky vpřed do obruče, proskočit obručí apod.
- různé druhy skoků s různými polohami paží, s obraty
- pády vzad ze stoje v předklonu
- průprava ke startovnímu skoku – ze sedu na okraji bazénu, ze dřepu, skluzem po velké žíněnce, z podřepu, z žíněnky na okraji nebo bloku apod. Skoky po hlavě provádíme vždy jen ve velkém bazénu

Čerpáno z:

ROZTOČIL, T. - STLOUKALOVÁ, B. Didaktika plavání aneb skripta nanečisto. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.